



2008年 8月 第1週

週間ニュース
vol.202

2008.08.05 tue



〒807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺3-16-8

tel 093-612-2647 fax 093-612-2653

http://nomi-farm.com mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp



葉山の森

2008.08.02

暑中お見舞い申し上げます

8月になって、暑さは変わらないのですが、夜明けが遅くなったのを感じます。日が短くなって、短日性のアサガオが似合う季節になりました。花言葉は、「明日もさわやかに」「愛情の絆」です。残りの夏も、さわやかに暮らしたいですね。お元気で！



かぼちゃ・・・「ほっこり！えびす」です。若松の姉が育てた美味しいカボチャです。だし汁を使わずに、うすくち醤油で薄味に、ほっこり炊いたカボチャが美味しい。スープ、天ぷらなどに。皮も一緒に1cm角に切り、レンジで4分、ラップで絞った「カボチャの茶巾包み」も簡単！

オクラ・・・丸サヤのオクラが、そろそろ穫れ始めます。花も美しい。次回は、美しいオクラの花もお届けします。

ゴーヤ・・・ゴーヤには、夏の暑さに負けないたくさんのミネラルなどスタミナがぎゅぎゅ詰まっています。豚肉との相性はピッタリ！豚三枚肉とゴーヤの薄切り、とうふ、唐辛子を味噌とお酒で炊いたゴーヤチャンプルは再興です！



モロヘイヤ

シナノキ科

昨年の8月に紹介した料理です。

モロヘイヤのスープの基本

モロヘイヤのソース作り

- ・左の写真のように葉と茎を摘み取って袋に詰めています。
 - ・鍋に多めのお湯を沸かす。一つまみの塩を入れる。
 - ・モロヘイヤを味噌こしなどのザルに入れ、沸騰したお湯に、30秒漬ける(箸で混ぜながら)。
 - ・取り上げたモロヘイヤを、熱いままミキサーに入れゆで汁を1/2～1/3カップ加え、細かく漬す。ネバリが出てくる。
 - ・別の容器に取り出し、冷ます。
- 以上が下ごしらえの基本(ポイント:すばやく調理すること)
出来上がったソースからいろいろな料理を作ります。
薄い塩味をつけ、さっぱり！スープ
濃い味付けにし、焼いた鶏肉や魚のソースに
パンに、このソースとバターを塗って、モロヘイヤトースト
ヨーグルトと混ぜて、不思議な食感のモロヘイヤヨーグルト
他にも、いろいろ試してみてください。



お願い

クール便でお届けします

届いたら、冷蔵庫に入れてください。

生産者	無 - 無農薬 / 減 - 減農薬
	下の野菜から6品目の組合わせです。
のうみ	モロヘイヤ 無 / なす 無 / ピーマン 無 / オクラ 無 / ゴーヤ 無 / 高菜古漬 無 /
しげずみ	かぼちゃ 減 / きゅうり 減 / なす 無 /

8月第2週(8/12)は、盆休みです。

猛暑続きのため、野菜の収穫が少なくなっています。ピーマンは半分枯れました。ナスは、艶がぬけたボケナスに……。昨日、久しぶりに雨が降り、少しホッとしています。

高菜古漬・・・今回が2回目のお届けになります。次は、4週目に入れると終わりです。細かく刻み、ガーゼで包み、水気を力一杯絞り、フライパンで、ゴマ油と醤油、本みりんを炒めた「高菜の油炒め」を作っておくと便利です。炊きたてのご飯にのせれば食欲モリモリ！ご飯に混ぜれば「高菜ライス」。高菜パスタも簡単！

里山クラブ
info

先週の土曜日・2日、葉山の森の下草刈りをしました。7人で、午前中、森の周辺部だけでしたが綺麗になりました。大鎌を使った下草刈りは、皆さん、初めての経験でした。気持ちの良い汗をかきました。作業後のビールが美味しかったのは……。次は8月23日河内奥田の森

